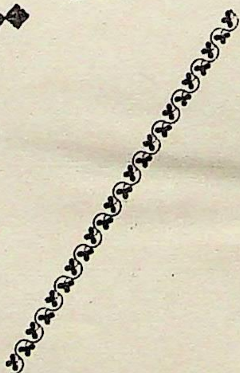
سندھیا

मूल्य : 10.00 मात्र

سندھیا



پرکاشک :-

پریم ناتھ شاستری

سنان وِدھی

بایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :۔

نموستو، نن تائے، سہسر مُورتہ ئے، سہسر پاداکھیہ، شِرورُوباہہ وے، سہسر نامنے، پُورشائے، شاشوتے، سہسر کوٹِی، یُگیہ دھارِنے نماہ۔

دایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :۔

اوم نماہ، کملہ نابھائے نمستے جلہ شاینے، نمستے کیشوا، نن تہ، واسُودیو نموستُوتے

انجلی میں جل اٹھا کر پڑھیں :۔

گنگا پرپاگہ، گیئے نیئے ہمیشہ، پُشکرادِ، نرتھانی، یانِی، بھُومی سنتی۔ ہری پرسادات، آیا نتوتانی، کرپدمہ، پُوتے، مہ دی یے پرکھبالہ ین تو، وونسی نِشاکلنکم۔

اسی جل سے منہ دھوتے ہوئے پڑھیں :۔

ترتھے، سنیم، ترِتھم یے دِ، سمانانام، بھ وتی ماناہ، شم سُو، اُرُوشو، دھُرتی پرنگ، مرتیہ سے، رکھیانو، برھمہ نس، پیتے۔

یگینوپویت دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں میں رکھ کر تین بار گایتری منتر پڑھتے ہوئے دھوئیں :۔

اوم بھُور بھواہ، سواہ، تت سوِتور، ورینیم، بھرگو دیوسے، دھی مہی، دھیو یوناہ، پرچودیا اوم

یگینوپویت کو پہلے دائیں بھُوجا میں پھر گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں :۔

یگینوپوی تم پرمم، پوِترم پرجاپہ تریت سہہ جم، پُورشاست، آیوشتم

اگریم، پرتہِ مُونچہ، شوُبھرم، یگنیوپوی تم، بلم استوُتے جاہ۔

پرانایام کیجیے۔ (پرانایام دِدھی اِسی اُپستک کے انت میں درج ہے۔) پرانایام کرکے نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:

نموُاگنئے، آپ نو شدے، نمہ اِیندرائے، نمو ورُونائے، نمو وارُوتیئے،

نمو اپام پیہ تیئے نمو ادبھیاہ۔ اوم۔

اُوم شبدھ کا اُچارن کرتے ہوئے جل انجلی اٹھا کر بائیں طرف پرتھوی پر پھینکئے۔ اب تھوڑی سی پیلی

شُدھ مٹی کو پہلے جل سے چھڑک کر شدھ کریں۔ پھر مٹی کے تین حصے کیجیے۔ اُن تینوں حصّوں کو چھڑکتے

ہوئے یہ منتر پڑھیے۔ اب انتم تیسرے حصّہ کو پھر سے چار حصے کیجیے، پہلے ایک بھاگ کو پوُرب

کی طرف جل میں پھینکیے۔ دوسرا حصّہ دکھن کی طرف جل میں ڈالیے۔ تیسرا پچھم کی طرف، چوتھا حصہ اتر

کی طرف جل میں پھینکیے۔ ان چاروں بھاگوں کو پانی میں ڈالتے ہوئے "اوم" شبدھ کا اُچارن کریں۔

اب مٹی کے دوسرے حصّہ کو جل کے ساتھ ملا کر ناکھی کے اوپر کے سبھی انگوں میں ملتے ہوئے پڑھیں:

اشوکرانتے، رتھ کرانتے، وِشنو کرانتے، وسُوندھرے، اُودھر تاسی، وراہی نہ،

کرشنینہ، شتہ باہُونا۔ مرتہ کے توام چہ، گرہنامی، پرجیا چہ، دھنینہ چہ۔

مرتیکے برھمہ دتاسی کشیہ پی، ناھبی منترتا۔ مرتہ کے، ہر میے پاپم۔ ین میا،

دُشکرتم، کرتم۔ واچا کرتم، منسا، بیت نو چن تہ تم۔ مرتہ کے، دیہی مے پُوشتم

تویی سروم، پرتشٹھتم۔ تو یا ہرتے نہ، پاپے نہ، برھمہ لوکم، ورجامہ ہم۔

اب پہلی والی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی سے تلک کریں، اسی مٹی میں

سے تھوڑی سی مٹی مسلسل لگاتے جائیں۔ بائیں کندھے کو، دائیں کندھے کو، ہردیے کو، ہرانگ کو مٹی لگاتے ہوئے اوم شبدھ کا اُچارن کریں۔ پرانایام کرکے انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

کُورو کھیترم۔ گیا گنگا، پربھاسم، پُشکرانی چہ ترِ تھانی، تانی، سروانی سنان کالے بھہ وتتُو مے۔

تھوڑی سی مٹی اور چلو بھر پانی میں اٹھا کر تین بار پڑھیں:۔

اوم اپام پتیے ورِد مہیئے پاشہ پانہ ئیے، دھی مہیئے، تن نو، ورو ناہ پرچودیات

ندی میں اترتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم تت ست برھمہ، ادے ناوت، نتھوادے، ماسہ سے، پکھسے، تتھو وارا نوِ تا یام۔

ندی میں اترتے ہوئے پڑھیں:۔

آتمنو وانگ مناہ، کایو پارجنہ، پاپ نہ وارنار تھم شری نارا ینہ، پری تیر تھم وِتستا پرواہیئے، سناتم اہم کرِشئے، اوم کُور دشو۔

ہاتھ میں پکڑا ہوا جل ندی میں پھینک کر وشنو بھگوان کا دھیان کرتے ہوئے گوتہ مارتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم تت، وِشنو، پرمم پدم، سدا پہ شن تی، سُوریاہ، دِوی و، چکھشور، آتہ تم تت وِپراشو، وِپہ نیہ وو، جاگرام ساہ، سہ مِندھنتے، وِشنور، یت پرمم، پدم۔

ماتھے پر سات بار چھڑ کتے ہوئے پڑھیں :-

اوم بھُوہ، اوم بھُوواہ، اوم سواہ، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ، اوم ستیم۔

جل میں ہی پرانایام کر کے اُپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم ہم ساہ، شُوچی شت، وسُور نتہ، رکھیہ ست ہوتا ویدِ دِشت، اتِہ تھر، دُورونہ ست، نر شت، ورست، رتہ ست، ویومہ ست، اب جا، گوجا، رتجا، ادرجا رتم

سُریہ دیوتا کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں :-

نمو دھرمہ ندھانائے، نماہ سُوکرتہ، ساکھِ نے، نماہ پرتیکھشیہ، دیوائے، باسکرائے، نمو نماہ۔

ترپن کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم نمو دیوے بھیاہ۔ کنٹھوپہ وی تی۔

یگنیوپویت گلے میں رکھتے ہوئے پڑھیں :-

سوا ہا رشۂ بھیاہ۔ اپہ سہ ویے نہ۔

بایاں یگنیوپویت رکھ کر ترپن کرتے ہوئے پڑھیں :-

سودھا، پِتر بھیاہ۔ سہ ویے نہ۔

دایاں یگنیوپویت رکھ کر پڑھیں :-

آبرھمس تمبہ، پرین تم، برھمانڈم، سہ چراچرم، جگت، ترپیہ تُو، ترپیہ تو۔

اب کنارے پر چڑھ کر پہلی مٹی کا باقی بچا بھاگ تِلک کے رُوپ میں لگاتے ہوئے پڑھیں، وہ تِلک اسی سمئے دھو بھی ڈالیئے:-

یت، نوک، اِستھی گنم، پاپم جنما نتر کرتم چہ یت۔ تن مے ہر سُو کلیائی مُوردھنی، سپرشے نہ، وِیشنوئے۔

وستروں کو جھڑکتے ہوئے اور پہنتے ہوئے پڑھیں:-

یُووا، سُوواساہ، پروی تہ، آگات، سہ اُو، شرے یان، بھوتی، جایہ مانادہ۔ تندی راساہ کہ ویاہ، اونہ ین تِی، سوادھیو، منسا، دیوین تاہ۔

انت میں بار بار اُچارن کرتے رہیں:-

گوبند، گوبند، ہرے مُورارے۔ گوبند، گوبند، رتھانگہ پانے۔ گوبند گوبند، مُوکندہ، کرشنہ۔ گوبند گوبند نمو نمو ستُو۔



سندھیا-اُوپاسناوِدھی

اوپر لکھی سنان وِدھی سے سنان کر کے سریہ بھگوان کی طرف نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم گایتر یُئیے نماہ، ساوِتر یَئیے نماہ۔ سرسوِیُئیے نماہ۔ اوم، پرنہ وسیے، رِشِر، برہما گایترم، چھندلیے وچہ۔ دیووِگنی وِیاہرتی شُوچہ، وِنہ یوگا، پرکرِتہ تاہ۔ پرجاپتے وِیاہرتِیاہ، پُوروسیے، پرمِشٹھِناہ۔ وِیاستائیچیو سمتاشچہ، براہمامم، اکھرم، اوم یہ تی وِیاہرتی نام، سمستانام، دیوَتم تو، پرجاپتی وِیستانام، ایم اگنیشچہ، وایُو، سُریشچہ، دیوتا چھندشچہ، وِیاہرتی، ایے کاکھیرانام، اُوکتا کھیم۔ دِی کھیرانام، اتوک، تاکھیم وِشوامترِرشیِ ہ، چھندو، گایترِم، سہ وِتا، تنتھا، دیوتو یہ نہ ئیے، چپے، گایتریا، یوگہ اُو چپہ تے۔ آداہیہ یامی، گایترم سر وپایہ پرناشہ نم، نہ گایتریا، پرم جہ پمیم، نہ دیاہرتی، سہ مم، ہوتم۔ آگہ چھہ، وردے دیوی، جہ پے مے، سہ یہ دِھو، کھو۔ گانیتم، ترایہ سے، یسمات، گایتری توم، تتاسمُرتا، اگنِر وایُوشچہ، سُریشچہ، برہس پتیا پہ، لیے وچہ، اِیندرشچہ، وِشولیے، دیواشچہ، دیوتا، سم اُوداہرتاہ۔ لیے وم آرشم، چھندو، دیوتم وِنہ یوگم چا تو سمُرتیے۔

اپنے آپ کو چھڑک کر انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم، او جوسِی، سہوسِی، بلم اسِی بھراجوسِی، دیوانام، دھامہ، نامہ سِی،
وشوم اسِی وِشوایو سروم اسی، سروایوُر- ابھ بھوہ۔

پرانایام کیجئے۔ دیکھئے پرانایام ودھی اس پستک کے انت ہیں، تین آچمن ایک ساتھ کرتے ہوئے پڑھیں

اوم سُریشچہ، ماآنیوشچہ، مہ نیوُ، پتہ یشچہ، مہ نیوُہ، کرتہ بھیاہ، پاپے بھیو،
رکھیشتام- یت راترِیا، پاپم، اکارشم منسا واچا، ہستا بھیام، پد بھیام
اودر ینہ شِشنا، راترِس تت، اولوم پہ تو- یت کم چت- ڈوُرِتم مہ
یِ دم، اہم آپو، امرتہ یونو، سوُر ییے، جیوتہ شی، جوُ ہومی سواہا، اوم،
اوُم، اوم۔

شبدھ کا اچچارن کرتے ہوئے تینوں آچمن پی لیجئے سارے شریر کو چھڑ کتے ہوئے پڑھیں :-

اوم، آپو ہِشٹھا میو بھوُ واہ، تانہ، اوُرجے، ددھاتہ نہ مہیئے، رنائے،
چہ کھ سے، یو واہ، شِوتمورساہ، تسیے، بھاجہ یتے، ہہ ناہ، اوُشتیر
یہ و، ماتراہ۔ تسما ، ارنگہ، مامہ واہ، یسیے کھیہ پائے، جہ نوتھ، آپوجنہ
یتھا، چہ ناہ، اوم، شن نو، دیوِ براِ بھشٹی، آپو بھہ وتتُو، پی تہ یئے، شم یور
ابھی سر ونتوناہ۔

پانی میں دونوں ہاتھ ڈال کر آدرش کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم ، رِتم چہ ، ستیم چابھی دھات ، تہ یہ سو ، اِدھیہ جایتہ ، تہ تو ، راتر ، اجایہ تہ ، تہ تا ، سمُودرو ، ارنہ واہ۔ سمُودرات ، ارنہ وات ، اِدھی ، سم وستر واجایہ تہ ، — اہوراترانی ، وِددھت ، وِشوسے ، مِش تو وشی۔ سُوریہ ، چندر مہ سو ، دھاتا ، یتھا پُورم ، اکلپہ یت ، دِوم چہ ، پرتھِوم ، چانتہ رکھیم ، اتھو سواہ

تین بار آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :۔

اوم ، انتاہ چرسی ، بھُوتے شو ، گوہا یام ، وِشوتو ، مُوکھاہ توم یگس ، تو و شٹھ کار آپو جیوتی رسوم تم ، برھمہ بھور ، بھواہ ، سوروم۔

پرانا یام کرکے سُوریہ بھگوان کی طرف تین جل انجلی ڈالتے ہوئے ایک بار گایتری منتر پڑھیں

پھر اُپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :۔

اوم اُود ، وینتم اسمس پری ، جیوتِش پہ شن تہ ، اُترم۔ دیوم ، دیوترا ، سُریم اگنمہ ، جیوترِ ، اُوتہ مم۔ اوم ، اود تیم ، جاتہ ویدسم ، دیوم ، وہن تِی کیتواہ درشیے ، وِشوائے ، سُوریم۔ اوم چترم ، دیوانام ، اود گادنی کم ، چکھشو مِترسے ، ورُونہ سے ، اگنے ہ۔ آپرا ، دیا واپرتھوی ، انتہ رکھیم ، سُوریہ آتما جگتس ، تس تھوشنچہ۔ اوم تت چکھشور ، دیو ہِہ تم ، پُورستات شوکرم اُچرت ، پہ شئیے مہ ، شردا ہ ، شہ تم ، جیوے مہ ، شردھاہ شہ تم۔ اوم ہم ساہ ، شوچی شت ، وسُور نتہ ، رِکھیہ ست ، ہوتا ، ویدی شت

اِتہ تھرِ، درونہ ست نرشت، درست، رِتہ ست، ولیومہ ست، اب جا، گوجا، رِتہ جا، ادرجا، رِتم، اوم یہ براٹ، بر ہنت، پہ وتو رسومیم، مدوا یوہ، ددھت، یگیہ پہ تو، اوِہرونتم۔ واتہ جوتو، ابھہ رکھیہ تی، آنمناد، پرجاد پہ پرتی، بھودھا، وِراجہ تی۔

دونوں ہاتھ جوڑ کر بائیں بغل میں دبا کر وِشنو بھگوان کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم آنو آشتوبہ سے، شوک تسے، ترش ٹوبن تسے، دیوتا۔ وِشواتما، پرُشاہ، ساکھیات رِشی، ناراییناہ، شمرُتاہ۔

اوم (۱) پورشہ، میئے داہ، پرُوشہ سے، ناراینہ سیارشم۔ اوم، سہیسر شیر شاہ، پرُشاہ، سہسراکھیاہ، سہسر پات۔ سہ بھومِم، وِشوتو، ورتوا، اتیہ تشٹھت، دشانلوگم۔

(۲) پورشہ، ایے ویدم، سیروم یت بھوتم یت چہ بھہ ویم۔ اوتا مرتہ، توسیے شانو، یت اینی ناتی روہہ تی۔

(۳) ایے تاوانسیے، مہاتوجیایان، چہ پورشاہ۔ پادو سے، وِشوا بھوتانی، ترپادسیام تم دِوی۔

(۴) ترپات اوُردوم، اودیت پورشاہ، پادوسیے ہا، بھوت، پوناہ تتو، وِشوم، ویاکرمات، ساشنا، نشہ نے، ابھی۔

(۵) تسمات وِراٹھ، اجاینہ، وِراجو، ادِھ پُورُوشا، سہ جاتو، اتیہ رچیہ
تہ، پشچات بھومِم، اتھو، پُوراہ۔

(۶) یت پُوروشیہ نہ، ہہ وِشا دیوا، یگیم، اتہ نوتہ، وسنتو، اسیا سیت
آجیم، گرِشمہ، اِدماہ، شرت، ہہ وِہ۔

(۷) تم یگیم، برہِیشی، پرو کھین، پُورشم، جاتم، اگرتاہ۔ تینہ نہ، دیوا
ایہ جن تہ، سادھیا، رشہ یشچہ یے۔

(۸) تسمات یگیات، سروہوتاہ، سمبھرتم، پرشت، آجیم۔ پشون،
تان، چکرے، وایہ، ویان آرنیان، گرامیان چہ یے۔

(۹) تسمات، یگیات، سروہوتاہ، رِچاہ، سامانی، جگہ رے، چھندام سی،
جہ گِہ رے تسمات، یجوہ، تسمات اجایہ تہ۔

(۱۰) تسمات اشوا، اجاین تہ، یے کے چوبھہ یادتاہ، گاؤ ہہ جگہ رے،
تسمات، تسمات جاتا، اجاویاہ۔

(۱۱) یت پُورشم، ویددھُوہ، کتِہ دھا، ویہ کلپیہ ین۔ مُوکھم، کم اسیے کو باہُو
کا اُورُو پادا، اُچیہ تے۔

(۱۲) براھمنو سیے مُوکھم آسی ت، باہُو راجہ نیاہ، کرتاہ، اُورُو تت اسیے،
ہیت وَیشاہ، پدبھیام شُودرو، اجایہ تہ۔

(۱۳) چندر مانسو جاتاہ، چکھشوہ، سُریو، اجایہ تہ۔ مُوکھاست، اِیندر شچاگِنہ شچہ پرانات وایُو راجایہ تہ۔

(۱۴) نابھیا آسی تت، انتہ رِکھیم، شِہ رشنو، دَیو وہ سمہ ورتہ تہ، پدبھیام بھُومِر دِشاہ شرو ترات، تتھا لوکان، اکلپہ ین۔

(۱۵) سپتاسیاسن، پردھیاہ، تری سپتہ، سمہ داہ کرتاہ۔ دیواہ، یت یگیم تنواناہ، آبدھنن، پورشم، پہ شوُم۔

(۱۶) یگیئےنہ یگیم، ایہ جنتہ دیوا، تانی دھرمانی، پرتھہ مانیاسن۔ تے ہہ ناکم مہیہ ماناہ، سچنتہ، یتر پوُروے سادھیاہ سنتی دیواہ۔

انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :۔

(۱) اوم یت جاگرتو، دُورم، اُودیئے تی، دَیوم، تدوسُو تیسیے، تھتیئے ڈیتی دُورم، گہ مم جیوتہ تِہ شام، جیوتِر، ایکم، تن مے، مناہ، شِو سنکلپم اُستو۔

(۲) ایسے نہ، کرما، نیہ پہ سو، منی شی نو، یگیئے کرنونتی، وِدتھیئے شو، دِھیرا۔ یت اپُوروم، یکھیم، انتاہ، پرجانام، تن مے مناہ، شِو سنکلپم اُستو۔

(۳) یت پرگیانم، اُوتہ، چیتو، دھرتی شچہ یت جیوتِر، انتر، امرتم، پرجاسو یسمات نہ رِتے، کِم چہ نہ کرمہ، کریتے، تن مے مناہ، شِو سنکلپم اُستو۔

(۴) ییے نے دم، بھُوتم، بھُونم، بھیہ وِشنت، پرگرہی تم، امرتے نہ، سروم

یے نہ یگیس تا یتے، سپتہ ہوتا تن مے مناہ، شو سنکلپم اُستو۔

(۵) یس مِن، رِچاہ، سامہ یہ جُوشی، یسمِن پرتِشٹھتا، رتھ نابھو، یہ وااِراہ یسمِن چِہ تم، سروم اوتم، پرجانام، تن مے مناہ، شِو سنکلپم اسُتو۔

(۶) سُو شار تھِر اشوان، یہ وِیت منُو شان، نے نی یتے، ابھی شُو بھِر، واجہ نا، یہ و۔ ہرت پرتہ شٹھم، یت اجہ رم، جہ وِشٹھم تن مے مناہ، شِو سنکلپم استُو۔

(۷) اتھ یہ ایے شہ، یے تسمِن، منڈلے، پُور و شو، ایم یے و، سویم، دکھینے کِھن پُور شاہ۔

اُپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :۔

شو کریم، رو دَر سے۔ یہ اوُدگات، پُورستات، مہتوا رنہ وات، بہ بھراج ماناہ، سہ رِرسے، مدھیئے، سہ مام، رِشہ بھو، رد بہ تا کھیاہ سُریوُ وِنِشچیت منسا، پُو ناتو۔ یت برھما و ادِشمہ، تن ماما، ہم سی ت، ہُریائے بہ برا جائے، وَیئے، نمو نماہ۔

اب انگ نیاس کیجئے :۔

ادم" اہی " نا بھو" اُو "، ہِردی " مہ " شِرسی " اُوم بھُوہ" پادیو" اُوم بھواہ" ہِردی " اُوم سواہ"، شِرسی " اُوم بھُوہ " انگوشٹھا بھیام نماہ " بھوُاہ"، ترجنی

بھیام نماہ "سواہ" مدھیہ ما بھیام نماہ "مہا"۔ انامِکا بھیام نماہ "جناہ" کنشٹھکا بھیام نماہ "تپاہ ستیم" کرتلہ کر پرشٹھیا بھیام نماہ۔ "بھوہ" پادیو "بھواہ" جانوہ "سواہ" گوہیئے "مہا" نابھو "جناہ" ہردی "تپاہ" کنٹھے "ستیم" شِرسی۔ اوم بھوہ ہردیائے نماہ۔ "بھوواہ" شِرسی۔ "سواہ"

شِکھائیے وشٹ۔ "مہا"

کوچائے ہُوم۔ "جناہ" نیترا بھیام وَوشٹھ، "تپاہ ستیم" استرائے پھَٹ۔ تت سوتُور، انگوشٹھا بھیام نماہ "وریے نم" ترجنی بھیام نماہ "بھرگو دیوسے" مدھیہ ما بھیام نماہ "دِھی مہی" انامِہ کا بھیام نماہ "دِھیو یو ناہ" کنہ شٹھِ کا بھیام نماہ "تت" پادیو، "سوتُور" جانوہ "وریے نیم" کٹیام "بھرگو" نابھو "دیوسے" ہردئیے۔ "دہی مہی" کنٹھے "دِھیو" ناسہ کا یام "یاہ" چکھشوسشے "ناہ" للاٹے "پرچودیات" شِرسی۔ تت سوتُور ہردیائے نماہ "وریئے نیم" شِرسے سواہا "بھرگو دیوسے" شِکھائیے وشٹھ دِھی مہیے کوچائے ہُوم۔ دِھیو یو ناہ "نیترا بھیام وَوشٹھ" پرچودیات استرائے پھٹ۔ "اوم آپاہ" ستہ نہ یوہ "جیوترِ" نیتر یوُرسو مُوکھے امرتم للاٹے۔ برہمہ، بھُور بھُواہ، سُوروم شِرسے۔

ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم اسے تت سہ وِتور، یہ تی منترسے، وشوامتر، رِشی ہ، گایترم چھنداہ، سہ وِتا، دیوتا۔ آتمنو، وانگمناہ، کایو پارجہ تہ، پاپ نوارنارتھم، نتیہ کرمہ، نہ مِہ تم، چِتر ورگہ، سدِھیر تھتے جپے وِنہ یوگاہ۔

نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

مُوکتا، وِدرُومہ، ہیمہ، نیلہ، دھولہ۔ چھائیے موکھیئے تری کھیہ نیئے۔ یُکتام، اینڈُو، بدھہ، رتنہ مُوکٹام تہ تواتمہ، ورنا تمکام، گایترم، وردا، بھیانکُوشہ کرام، شُولم، کپالم، گوُنم شنکھم، چکرم، اتھار بندیکلم، ہسنتے رُوہہ نتم، بھہ جے۔

انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

آگہ چھہ، وردے دیوی تریکھیرے، برھمہ وادِنی۔ گایتری، چھندسام، ماتر برھمہ یونے نموستُوتے۔

اب ہاتھ پر درشائش کے ڈھنگ سے گایتری منتر کا جپ کیجیئے۔ گایتری منتر:۔

اوم بھُور بھُواہ، سواہ تت سوتور، ورینیم، بھرگو دیوسے، دھِی مہیئے دھِیو یوناہ پرچودیات "اوم"

پرانایام کرکے ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

دیوا گاتُو، شرو تریاہ دیوا گاتو وِدو، گاتوم، وِتوا، گاتُو مِہ تہ۔ منہ سس

پیتہ، یہ مم، دیو یکیم سوا ہا۔ واچے سوا ہا، واتے واہ۔

دِشاؤں کو مسلسل نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں :۔ پورب دِشا کو،

اوم نماہ، پراچیئے دِشے یاشچہ دیوتا، یے تسیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وو نماہ۔

پوُرب دکھن کون کو :۔

نمواوانترائے، دِشے، یاشچہ دیوتا، یے تسیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ

دکھن دِشا کو :۔

اوم نماہ دِکھنائیے، دِشے یاشچہ دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ۔

دکھن پچھیم کون کو :۔

اوم نمواوانترائے دِشے، یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسنتی، یے تا بھیشچہ، وونماہ۔

پچھیم کو :۔

اوم نماہ پرتی چیئے، دِشے یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام پرتی وسنتی یے تابھیشچہ، وونماہ۔

پچھم اتر کون کو :۔

اوم نماہ اونترائے دِشے، یاشچہ دیوتا یے تہ سیام پرتی وسنتی، یے تابھیشچہ وونماہ

اُتر کو:-

اوم نماہ اودی چیئے ، دِشے یا شچہ دیوتا ، یے تہ سیام ، پرتی وسنتی ، یے تا بھیشچہ وونماہ۔

پوُرب اُتر کو:-

اوم نماہ اوانترائے ، دِشے یا شچہ دیوتا یے تہ سیام ، پرتی وسنتی ، یے تا بھیشچہ دونماہ۔

اُوپر کی طرف نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:-

اوم نماہ ، اُوردھائے ، دِشے ، یا شچہ دیوتا ، یے تہ سیام ، پرتی وسنتی ، یے تا بھیشچہ وونماہ۔

نیچے کی طرف:-

اوم نماہ ادھرائے ، دِشے یا شچہ ، دیوتا ، یے تہ سیام ، پرتی وسن تی ، یے تیا بھیشچہ وونماہ۔

ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:-

اوم ، نمو برھمنے ، نمواستواگنئے ، نماہ پرتھِوییئے ، نماہ اوشدھی بھیاہ ، نمو واچے نمواچس پتئے۔ نمووِشنوئیے ، برہتے کرنومی اِیتی ، یے تا سام ، یے و ، دیوتا نام سارشٹم ، سایوُجیم ، سہ لوکہ تام ، سامی پیم آپنوُتی ، یہ یے وم ، وِدوان ، سوادھیایم ، ادھی تے۔

بایاں یگنیو پویت رکھ کر سبھی پِتروں کا ترپن کر کے پھر سے ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:-

ماتر پکھیاستو، یے کے چت، یے چانیے پِتر پکھچاہ، گورُو، شوشر، بندھو نام یے کو یے شو، سموُت بھواہ۔ یے پرینہ، بھاوم، آپہ ناہ، یے چانیے، شرادھ ورجہ تاہ، جل دانیے نہ، تے سروے، لبھنتام، ترپتم، اُوتہ مام۔ سوئیہ۔

دایاں یگنیو پویت رکھ کر۔ ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:

اوم نمو دیوئے بھیاہ کنٹھو پوِی تی۔

گلے میں یگنیو پویت رکھ کر:-

سوا ہار شہ بھیاں۔ اپہ سو ینہ

بایاں یگنیو پویت رکھ کر:-

سودھا پِتر بھیاہ سہ ویے نہ۔

دایاں یگنیو پویت رکھ کر:-

آبر ھمس تمبھ پریتم، برھمانڈم سہ چراچرم، جگت ترپیتو، ترپینیو، یے وم استو۔

سُریہ دیوتا کو پرنام کرتے ہوئے پڑھیں:-

نمو دھرم ندِ بھانائے، نماہ سُوکرتہ ساکھینے، نماہ پرتکھشیہ دیوائے، باسکرائے نمو نماہ۔ ثانتی د، پُوشٹی ہ تتھاتو شٹی ہ، سنتُو مے نوت پرساد تاہ۔ سروپا پہ پرشا نتسنچہ، ترتھ راجہ، نموستو تے



پرانایام وِدھی

جِس منتر کا آپ نے جپ کرنا ہو اُسی منتر سے آپ پرانایام کیجئے۔ اگر آپ نے گایتری منتر کا جپ کرنا ہو تو اسی منتر سے پرانایام کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ نے فرض کریں "اوم نمو نارایناے" اس اشٹاکھر منتر کا جپ کرنا ہو تو اسی منتر سے پرانایام کیجئے۔

پرانایام کے تین بھاگ ہیں۔ (۱) پُورک۔ (۲) کمُبھک۔ (۳) ریچک۔

پُورک شُدھ وایو کو ناک کے چھیدروں سے دِھیرے دِھیرے اندر کھینچنے کی کریا کو "پُورک" کہتے ہیں

کمُبھک اندر لئے ہوئے وایُو کو اندر ہی روکے رکھنا "کمُبھک" کہلاتا ہے۔

رِیچک اندر سے شواس (یعنی ہوا) باہر نکالنے کی پرکریا کو "ریچک" کہتے ہیں۔ پُورک کرتے وقت اندر سے منتر ایک بار پڑھیں۔ کمُبھک کے وقت دو بار پڑھیئے۔ ریچک کے وقت وہی منتر اندر سے تین بار پڑھیئے گا۔ گایتری منتر سے جب پرانایام کرنا ہو تو منتر ایسے پڑھیئے:-

اوم، بھُوہ، اوم بھُواہ، اوم سواہ، اوم مہاہ، اوم جہ ناہ، اوم تہ پاہ، اوم سہ نیم، اوم تت سہ وِتُور، ورینیم، بھرگو دیوسے، دِھی مہی، دِھیو، یو ناہ، پرچودیات اوم آپور جیوتی۔ رسوم رتم، برھمہ، بھُور، بھُوواہ، سورو م۔

(اِس گایتری منتر میں اوم دس بار جوڑا جاتا ہے۔)

گایتری پراتھنا

۱۔ اوم، دُور، نہ وار، بھ و، دھوانتہ۔ دومیہ، نیکہ، کِرتے کھیہ نام۔
نُومی، موہ، وِناشائے بھئی تو، برھمادِ، دیوتام۔

۲۔ دُور گہِ تم، ہر، مے دیوی، بھوجنمہ۔ شتارِجہ نام۔ پراپیے، کلپہ،
ترُوچھایام، کتھم، سن تہ پیہ تے، جہ نیئے ہ۔

۳۔ پشہ یام، آشُو، گایتری، بہ بھبیہ تم، سنہِ گدچہ کھیوشانہ، بالم، ابلم، پُترم
مُونچہ، تیگرگم، اِمبھکا بیے ہی، مام، یانی پدمینہ۔

۴۔ دیپے ہِی، تورنم، ورم، شُبھم۔ مہاموہا، کُلم، دِی نم بیے ہی، نام، سُپرش نتیہ شاہ

۵۔ ماتاہ، پرتی کھیہ تے، نارتو، یت تت، اشُو، پرسِید، مے۔ ہہ تواکھیہ
سُوترم ساوِتری، نِردگھنم، پہ شہ، مام یہ ہہ۔

۶۔ شرنوتو، نانیہ کرتم، سیات۔ تت توم، پرہِہ تم، کورُو۔ برھمہ، وِشنُو،
ہرادیاستوام۔ آشر ین تی، سُور شوری۔

۷۔ آگہ چھ، وردے، دیوی، تریکھرے، برھماوادنی۔ گایتری چھند سام، ماتر
برھمہ، یونے، نموستوتے۔